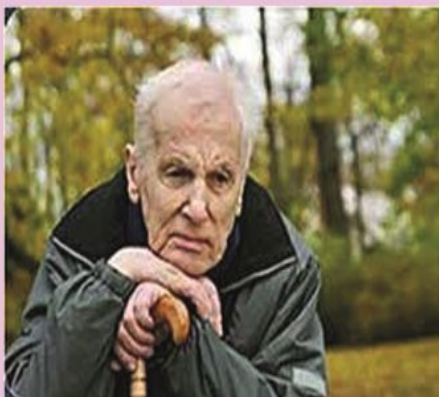




سلامت روان سالمندان



دانشکده بهداشت-زمستان 95



دانشگاه علوم پزشکی بیرجند - دانشکده بهداشت
گروه مبارزه با بیماری ها .تکن جهت پاسخگویی به سوالات
۰۹۱۵۶۶۳۶۰۶۳

برای حفظ سلامت روانی در سالمندی

به توصیه های زیر توجه کنید:

- کاهش دلپره و نگرانی که مادر تمام بیماری هاست.
- روابط اجتماعی را حفظ کنید.
- نگاه مثبت داشته باشید.
- ارتباط معنوی خود را تقویت کنید.
- فعالیت های بدنی را قطع نکنید.
- مغزتان را ورزش دهید.
- به رفت و آمد ها ادامه دهید.
- به اندازه کافی استراحت کنید
- فعالیت بدنی را از همین امروز شروع کنید
- خاطرات گذشته خود را برای فرزندان ونوه ها تعریف کنید.
- حتما مصرف دخانیات والکل را قطع کنید.
- رژیم غذایی مناسب داشته باشید.



سلامت روانی و سالمندی:

حفظ سلامت روان سالمندان در دنیای مدرن امری یکی از امور مهم و اساسی می باشد. دنیا در حال پیر شدن است. کشورهای پیشرفته با کنترل مولید و ارتقاء سطح بهداشت جامعه خود، سال هاست که با این پدیده آشنايند.

سالمندی بیماری نیست بلکه مرحله ای از چرخه زندگی است که مسائل رشدی خاص خود را دارد و در عین حال سالمندی با انباشت خردمندی همراه است و فرصتی است که فرد می تواند تجربیاتش را به نسل های بعد منتقل کند. اریک اریکسون سالمندی را زمانی برای زایندهی می دانست نه دورانی از یاس.

مشخصه فرایند پیر شدن، نزول تدریجی عملکرد برخی دستگاه های بدن است

(قلبی، عروقی، تنفسی، ادراری-تناسلی، غددی، ایمنی و سایر دستگاه ها) اما این باور که پیری همواره با نقایص عمیق جسمانی و هوشی همراه است افسانه ای بیش نیست. بسیاری از افراد سالمند توانایی های شناختی و جسمانی خود را تا حد قابل توجهی حفظ می کنند.

بطور کلی پیر شدن به معنای پیر شدن سلول هاست. هر سلول دوره عمر مشخصی دارد که عوامل ژنتیک و عوامل محیطی و... در آن موثرند. با افزایش سن تغییرات ساختمانی در سلول ها روی می دهد. پیری احتمالاً علت واحدی نداشته و در طی آن تمام نواحی بدن تا حدودی تحت تاثیر قرار می گیرد. در اواخر بزرگسالی بدن در حال پیر شدن به کانون دغدغه های فرد تبدیل می شود و جایگزین اشتغال خاطر میانسالی در زمینه شغل و روابط می شود.

دلیل این امر کاهش طبیعی کارکرد تغییر ظاهر جسمانی و افزایش میزان بیماری های جسمانی است. علی رغم این رویدادها تن انسان در سالمندی همچنان منبع لذت قابل ملاحظه ای است و می تواند حس کفایت را منتقل کند. به خصوص اگر فرد به ورزش مرتب، رژیم غذایی سالم، استراحت کافی و مراقبت های طبی پیشگیرانه توجه کافی نشان دهد. حالت بهنجار در سالمندی سلامت جسمی و روانی و اجتماعی است نه بیماری و ناتوانی.



علائم اختلالات در سلامت روان سالمندان:

از جمله پدیده های دوران سالمندان که به عنوان علائم اختلال در سلامت روانی سالمندان است و باید به آنها توجه نمود به شرح ذیل می باشد:

- ترس از مرگ
- افکار خودکشی
- تغییر در الگوی خواب
- مشکلات حسی به ویژه دیداری - شنیداری
- کاهش نیرو به علت تغییرات فیزیولوژی بدن
- روان پریشی
- تغییر در تمایلات یا قابلیت های جنسی
- مشکلات مربوط به فکر و حافظه
- بیماری آلزایمر
- احساس تنهایی
- عدم سازگاری
- اضطراب
- احساس گناه
- خستگی
- فراموشی به علت تغییرات فیزیولوژیکی
- از دست دادن عزیزان
- استرس ها
- و